

2023 年限定開催！エクロールヨガティーチャートレーニング

初心者から上位資格 RYT500 を目指す 500 時間コンプリートコース

自然豊かな宮古島で人気ヨガ国際ライセンス「RYT500」を取得しよう！

「ヨガ資格」も「仕事」も「休暇」も全て諦めなくて OK なのが、エクロールヨガのヨガワーケーションプランです。「いつでも学べる e ラーニング」+「宮古島での対面トレーニング」で単位取得。さらに「個別指導」で不安なところを重点的にマンツーマンでも学べます。

また、このコースはヨガ資格の取得だけを目的にいません。

通常の旅行よりも長期間、宮古島に滞在し暮らすように過ごしていただくことに重要なポイントが隠されています。

疲れ切った心身を回復させるためには積極的な休息が必要です。このコースの中では、活躍できるヨガインストラクターになるためにも休息の重要性を体感して、指導に活かしてほしいと考えています。さらには本来のあなたの能力を蘇らせてほしいのです。

効率よく学びながら、宮古島の自然の中で「本当のあなた」と「あなたらしいライフスタイル」がきっと見つかります！

【講座日程】

宮古島ヨガワーケーション：2023 年 4 月 17 日（月）～4 月 28 日（金）12 日間

e ラーニング学習開始日：2023 年 3 月 1 日（水）

RYT500 プログラム費用：定価 758,000 円（税込）

限定 5 名！超早割 578,000 円（税込）

【参加資格】

- 心身共に健康で、ご自身の個性に合わせ、無理をせず取り組むことができる方。
- 卒業後にご自身や周りの大切な人の健康や幸せのためにヨガを実践してくださる方。
- ヨガインストラクター養成講座に対して意欲的に取り組むことができる方。
- ご自身のペースに合わせコンスタントに学習を進めることができる方。

※ヨガ歴・年齢は問いません。初心者の方で不安な方はお気軽にご相談ください。

※当プログラムは RYT200 講座を修了していない方、もしくは RYT200 を取得した方で一から復習し学び直したい方、ヨガアート®指導者を目指す方が対象となる 500 時間分のトレーニングです。既に RYT200 講座を修了されている方で 300 時間分のみトレーニングを希望される場合は、今後開催予定の 300 時間ヨガトレーニング“RYS300”をご検討ください。

【単位取得方法】

e ラーニング+宮古島対面ヨガトレーニング受講

e ラーニングで事前学習に取り組み、宮古島校での対面ヨガトレーニングを受講することで RYT500 をコンプリート！

初心者の方でも、ゼロから一気に上位資格の RYT500 まで目指せます。

何度も合宿に参加したり、毎週スクールに通い続けたりしなくても信頼性の高い資格を確実に取得できます。あなたの能力を国際ライセンスの上位資格 RYT500 という形で表現することができ指導者としての信頼性もアップ！

単位取得はもちろん、予習復習に利用し、ご自身のペースで 24 時間いつでも学べるのが e ラーニングの利点です。

RYT500 :

e ラーニング RYT500 履修分

宮古島トレーニング 12 日間

- ・対面必須単位 7 時半～12 時受講
- ・対面個別指導（無料：毎日受講可）
- ・小豆島強化合宿（9 月開催予定：任意）

※RYT500 取得者向けの無料サポートとして 2023 年 9 月に小豆島校での合宿講座有

e ラーニングの視聴期間はたっぷり

9 ヶ月の視聴期間があるから、自由な受講スタイルが可能です。

「宮古島を満喫する」という目標を持って、事前に e ラーニングを終了させることも出来ます。「自宅での e ラーニングはどうしても後回しにしまい、進まない。」という方は「スタジオ」で「個別指導」と組み合わせながら受講することで無理なく続けられ、短期集中で資格取得が可能です。

宮古島で身につけた「ヨガと学びが生活の一部となった新しいライフスタイル」はきっとあなたの暮らしをより豊かで美しいものにしてくれると私たちは信じています。

あなたにぴったりのコンテンツを講師がセレクトして追加！

e ラーニングは豊富なプログラムをオーダーメイドで組み合わせ受講できるメリットがあります。合宿参加後には、あなたのヨガをよく知る講師があなたにあったコンテンツをセレクトして e ラーニングに追加するので、あなたの長所を伸ばし、短所をなくすあなただけのためのプログラムを学べます。

一人一人に寄り添って学べるプログラムですので、資格を取得できるだけでなく「自信を持って教えられる」ヨガティーチャーになれるのがエクロールヨガの RYT500 ヨガインストラクター養成講座です。

カリキュラム

RYT500 講座 500 時間で学ぶ内容 BASIC (200 時間)

TECHNIQUES TRAINING / PRACTICE

ヨガテクニック理解・練習

正しいアーサナや呼吸法、瞑想を学ぶ

レッスン受講、ペアヨガ、グループヨガ

TEACHING METHODOLOGY

指導技術

ロールプレイング、ヨガ指導方法を学ぶ

クラスの組み立て方、発声法、立ち居振る舞い

ANATOMY AND PHYSIOLOGY

ヨガの解剖学・生理学

筋肉や骨、身体の構造、ケガをしない正しいアライメント

ヨガの実践と解剖学、呼吸と生理学、チャクラ

YOGA PHILOSOPHY, LIFESTYLE & ETHICS

ヨガ基礎理論・歴史・哲学

インド哲学、ヨガの思想や精神、歴史を学ぶ

ヨガゲーム、実生活に結びつくヨガ哲学

PRACTICUM

指導練習

実践指導、フィードバック、ペアワーク

オーデイション対策、リラクスクラスの作り方、ヴィンヤサクラスの作り方などの応用

BASIC (200 時間) で学べること

- ・約 70 種類の日々ヨガのアーサナ・バリエーション
- ・ヨガに必要な解剖学
- ・正しいアーサナのアライメント
- ・アーサナのアジャスト
- ・瞑想、ヨガの歴史とインド哲学
- ・アーサナ練習のための方法
- ・シーケンスの組み立て方
- ・ヨガの呼吸法
- ・ヨガインストラクター倫理
- ・ヨガの効果効能

- ・アーサナにおける原則
- ・ヨガ専門用語
- ・インストラクション
- ・ティーチングスキル
- ・インストラクターの立ち居振る舞い
- ・ヨガインストラクターとしての精神性
- ・初心者の生徒さんへのアプローチ
- ・ヨガスートラ
- ・バガヴァッドギーター
- ・サーンキヤ哲学
- ・シャンティマントラ
- ・健康について
- ・ヨガを仕事にすることへの考え方
- ・ヨガ指導歴、実績の作り方
- ・ヨガビジネスの実務、倫理、マナー
- ・仕事の見つけ方
- ・フリーランスとしての活動の仕方
- ・ヨガスタジオへの就職
- ・オーデイション対策
- ・ヨガインストラクターの安全管理
- ・クラスの実践と洗練
- ・自分の魅力や強み
- ・プロフィール作成
- ・ハタヨガクラスの応用
- ・発声法の基礎
- ・腹式呼吸での発声
- ・インストラクション練習
- ・プレゼンテーション
- ・古典ヨガと現代ヨガ
- ・指導者としての心得
- ・セルフイメージ
- ・ペアワークによる話し方の練習と実践
- ・ヨガゲーム、心にフォーカスするヨガ
- ・45、60、75 分クラスの指導法

RYT500 講座 500 時間で学ぶ内容 ADVANCE (300 時間)

TECHNIQUES TRAINING / PRACTICE

ヨガテクニック理解・練習、ヨガサーダナ

アーサナ、プラーナヤーマ、瞑想、マントラ、伝統的な技法

TEACHING METHODOLOGY

指導技術

クラスの組み立て方、発声法、アジャスト、クラスマネージメント、マーケティング

立ち居振る舞い、言葉遣い、ヨガインストラクターに必要なコミュニケーションスキル、法律

ANATOMY AND PHYSIOLOGY

ヨガの解剖生理学、バイオメカニクス

機能解剖学と運動生理学、心身の安全、ストレスケア、身体の構造とエネルギー、ケガをしない正しいアライメント

YOGA PHILOSOPHY, LIFESTYLE & ETHICS

ヨガ基礎理論・歴史・哲学

ヨガ哲学、インド哲学、ヨガの思想や精神、実生活に結びつくヨガ哲学
指導者の倫理、ライフスタイル、カルマヨガの実践、ヨガ発展の歴史

PRACTICUM

指導練習

指導練習、観察、フィードバック、実践指導

レッスン受講、ニーズに合わせたクラスの作り方

オンライン指導、パーソナル指導、ヨガアート原則指導

ADVANCE (300 時間) で学べること

- ・約 70 種類のハタヨガのアーサナの徹底復習 (ターダーサナとのつながり、アドバンスポーズの練習方法)
- ・プラーナーヤマの定義と分類、エネルギー、生徒・講師用の練習プラン
- ・上級講師を対象に行われていた「アーサナの画像分析」で受講生の姿勢を解析
- ・解剖生理学、バイオメカニクスに関する知見と技術を活かし、ヨガを科学的に捉える方法
- ・ヨガに必要な解剖生理学の理解と生徒さんへの指導に活かす方法
- ・アライメントとは？アーサナのアライメントは何を整えているのか？
- ・アーサナのアジャスト、オンライン時の指導でも効果的に行える調整方法
- ・瞑想とは何か、瞑想の歴史、効果、集中する練習、心を整える瞑想、感情のマネジメント
- ・生徒さんがヨガによるパフォーマンス向上を希望する場合の指針、能力向上をサポートできる提案
- ・ヨガによる怪我のリスクを考える上で大切な全身チェック
- ・アーサナ練習のための必須原則と方法、脚の筋力、膝の揺れ、足の運び、腰の位置
- ・ヨガとメンタルヘルス、ストレスとは何か？自律神経とストレスケア、ヨガの役割
- ・シークエンスの組み立て方、創造力の向上を促すトレーニング方法
- ・ヨガ専門用語、生徒さんへの指導や SNS 投稿で間違いを伝えてしまわないための復習項目
- ・ミスアライメントに対する的確なティーチングスキル
- ・インストラクターの立ち居振る舞いや最低限の礼儀、ヨガ指導者としての精神性
- ・初心者から上級者の生徒さんへのアプローチ方法の違いや指導の工夫
- ・必ず理解できる！ヨガの歴史とインド哲学、古典ヨガから現代ヨガの知識整理
- ・知ればもっと楽しい、ヨガスートラ、バガヴァッドギーター、ハタヨガプラディーピカー、その他
- ・ヨガを仕事にすることへの考え方、ヨガビジネスの実務やマナー、ヨガインストラクター倫理
- ・フリーランスとしての活動方法、ヨガスタジオへの就職
- ・オンラインヨガ環境向上のヒント、機材アドバイス
- ・オーディション対策、面接対策、実際に採用担当が見ているのは何か？ (就職相談室)
- ・ヨガインストラクターの安全管理、保険、感染症対策について (就職相談室)
- ・うっかり法律違反に注意！最低限必要な法律知識 (音楽・画像・書籍等の著作権侵害・旅行業法違反のヨガリトリート・脱税)

- ・3つの原則で洗練できる！クラスの実践、ハタヨガクラスの応用、よりの確なインストラクション練習
- ・インストラクションのレベルアップをするための方法
- ・インストラクションをする時あなたはどこを見ているか？見る目を養うトレーニング
- ・生徒さんをしっかり観察・確認できない…どこから、そして誰から直すべきかわからない場合、インストラクターができていない練習とは？

- ・プレゼンテーション、自分の魅力や強みを活かすには？セルフアウェアネス
- ・コンサルティング、現状の把握と未来像の構築、あなたが目指すインストラクターへ近づく毎日の練習方法
- ・腹式呼吸での発声、発声法、話し方の練習と実践、声色、オンライン時の音声
- ・サットサンガ：ヨガとは、自分とは、人生とは？

■ 受講料に含まれるもの

- 授業料
- eラーニングシステム使用料
- テスト代
- 修了証
- テキスト

■ 受講料に含まれないもの

- 交通費
- 宿泊費（無料宿泊キャンペーン利用の方を除く）
- 航空券
- 食事代
- 全米ヨガアライアンス協会 RYT200 の登録料（登録は任意）
- 学費お支払いの際にかかる銀行手数料
- 講座受講のための通信費

Eラーニング RYT500：2023年3月1日（水）～2023年12月16日（土）視聴可能
宮古島トレーニング欠席分の振替 コース開始日～終了日まで動画やコンテンツへ振替可能

ワーケーション特典

- ・経験豊富な講師チームの個別指導を無料で毎日追加でき、たっぷり対面授業を受けられる
- ・講師チームや経営陣との面談や開業相談、コンサルティングを無料で受けられる
- ・RYT500受講者は2023年9月に小豆島校での無料サポートを受けられる
- ・ヨガアート写真や動画など、撮影データを全て無料でもらえる
- ・シークレットイベント有

よくあるご質問（FAQ）

Q.このトレーニングはオンラインと対面の混合ですが、ヨガアライアンスに承認されているのでしょうか？

A.はい、エコーヨガは 2023 年分も申請を行い引き続き認定を受けています。COVID19 の流行を受けて、ヨガアライアンスは新しい基準を設け、トレーニングをオンラインで取得できるようにしました。

Q.宮古島での対面トレーニングに参加できない場合はどうすればよいですか？

A.対面トレーニングに変わる単位取得用コンテンツや課題に変更し、ご都合の良い時間に取り組んでいただけるようにサポートします。

Q.「宿題」はあるのでしょうか？

A.総時間数 500 時間の一部として e ラーニングに全て含まれています。それ以外の提出課題はありません。

Q.このトレーニングの時間の内訳は？

A.スクールで設定したモジュールがあり、それぞれ 1 ヶ月程度で完了するように設計されています。各モジュールは約 50 時間ですが、内容や時間の配分に関して若干の違いがあることをご了承ください。全体を通して学習していただくと規定時間以上を無理なく自然にこなせるように設定されています。

※基本的な時間数の例

10～20 時間の動画学習

12 時間の対面学習（プラクティカム・宮古島トレーニング&個別指導・面談）

18～28 時間の非接触型学習（読書、小テスト、ジャーナリング、ワークシートなど）

Q.すでに RYT200 は取得済みです。300 時間のみ受講は可能でしょうか？

A.この講座は、RYT200 講座を修了していない方が対象となりますが、RYT200 講座の復習・学び直しを含めて受講することは可能です。

2023 年 4 月限定で人数限定の早割キャンペーンをご利用頂ければ、300 時間トレーニングの価格を下回るよう設定させて頂いております。微力ではございますが、復習や学び直しを希望され土台をより強固に学習を深めたい方に向けてサポートさせていただければと思っております。

単位取得の際には、RYT200 分を免除することも可能です。

500 時間分たっぷり学べて、通常よりも多く学習できるため地盤を固めたい方にはオススメです！

Q.トレーニングを修了するには、どのくらいの期間が必要ですか？

A.トレーニングを修了し、認定証を受け取るまでの期間は RYT200 が最短 18 日間～3 ヶ月間、RYT500 が最短 1 か月半～9 ヶ月です。

対面トレーニングは4月28日に終了しますが（ヨガワークーションに関して）、eラーニングにアクセスできるのは視聴期間の最終日まで時間があります。つまり、好きなだけ内容を見直すことも、時間をかけてトレーニングを修了することも可能です。

Q.対面トレーニングまでに、ポーズすべてを覚えなければならないのでしょうか？

A.対面トレーニングまでに覚えなくても問題ありません。ヨガのポーズはとてたくさんあります。そのすべてが個人の骨格や体形に安全で有効なわけではありません。私たちは、グループレッスンでさまざまな体形に最も適したポーズに焦点を当てています。これらのポーズは、充実したプラクティスを生み出すコアとなる基礎的なポーズです。一通り目を通して出来そうなものだけ練習を進めていただき、疑問の残るものは講座中の練習時に質問したり個別指導を受講したりしてください。

Q.対面トレーニングまでに全ての学習コンテンツを終了しないとイケませんか？

A.事前に学習できなくても受講期限までに学習し単位取得していただければ問題ありません。事前学習時に全てのeラーニングの単位取得を済ませて対面トレーニングに参加されるとヨガワークーション終了と同時にRYT500の単位習得を修了することが可能です。（修了証は後日郵送になります）特にお急ぎではない場合は受講期間中に学習をマイペースに進めてください。

Q.早くRYT500修了した場合はeラーニングの視聴はできなくなりますか？

A.いいえ、受講期間中は単位取得が終わった方も学習することが可能です。単位外のコンテンツもございますのでゆっくり繰り返し学習していただければ幸いです。

Q.シーケンス（レッスンの流れ）が全く作れません。どうしたらいいでしょうか？

A.クラス動画と同じシーケンスを発表していただいても構いません。また、対面トレーニング中にもシーケンスについての授業を改めて行い、作成時間を取ります。その際に講師にも相談できますので安心してください。授業時間だけでは相談時間が足りない場合は、個別指導を時間外に無料で受講できます。

Q.eラーニングのコンテンツ内容やポーズについて質問したいことがあります。対面トレーニング中に質問できますか？

A.はい、授業中に講師にお声掛けいただくか、個別指導の予約をお取りください。質問だけでなくポーズのチェックやインストラクターデビュー、開業などに関するご相談もお受けいたします。個別指導、相談の予約はオリエンテーション時にご説明いたします。

Q.事前学習（eラーニング）はどのくらいのペースで行えばいいですか？

A.お仕事や家事、その他お忙しく過ごされる方が多いかもしれませんが、それぞれのペースで進めていただくことにはなりますが、比較的、対面トレーニング前の方が集中してオンライン学習に取り組めるかと思えます。可能であれば毎日必ず一度はeラーニングにログインし数時間ずつでも取り組むことができると、

学習や練習の習慣が付き、対面トレーニングへの心の準備もでき、安心できるかと思います。

また、対面トレーニング終了後に再度 e ラーニングを受講することで、一回目に視聴・練習した時よりも内容が深く理解できるため、やはり復習もできるだけ取り組んでいただきたいと思います。卒業後もコンスタントな練習が習慣付くよう e ラーニングをご利用ください。

Q.このトレーニングでは、どのようなヨガを教えることができるようになるのでしょうか？

A.このトレーニングは、ヨガアート®システムを利用してヨガの本質を現代のライフスタイルに沿わせる形で学びます。スタイルやシステムの強制は全くなく、ヨガを教えるための土台を確かにするコースです。

卒業生は現在、アシュタンガヨガ、シヴァナダヨガ、そしてパワーヨガやヴィンヤサヨガ、陰ヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガ、ヨガセラピーからリラックスヨガ、リストラティブヨガまで、あらゆるヨガを教えています。卒業生は自分のクラスを自由に表現し、ほとんどは様々な練習方法の組み合わせまたはエクレクティクスタイルとなっています。

Q.トレーニング料金に含まれない必要な教材はありますか？

A.トレーニング中に別途購入しなければならない教材はありません。

Q.RYT500 トレーニングではなく、RYT200 だけ受けることはできますか？

A.RYT200 のみ受講をご希望の場合はご相談ください。

Q.宮古島対面トレーニング後、質問できる機会がありますか？

A.受講期間中は月に 1 回質問、2023 年 9 月小豆島校にて無料サポートを受けることもできます。

Q.ヨガワーケーションとは何ですか？

A.ヨガワーケーションとは、日々のタスクをしながらヨガのある南国暮らしを楽しみ、同時にヨガ資格を取得できる新しい受講スタイルです。ヨガワーケーションでの宮古島滞在日数は 12 日間です。

エクロールヨガリトリートセンターは、宮古島の美しい海まで徒歩 10 分。毎日、ビーチで朝陽や夕陽を気軽に楽しめる環境です。e ラーニングやリモートワークを快適に行える設備・サービスを整えております。

心身のバランスを取り戻したい方、休むことが苦手で自分を追い詰めてしまいがちな方にとってもオススメです。

Q.合宿コースとヨガワーケーションコースで悩んでいます。ヨガワーケーションコースに向いているのはどのような人ですか？

A.自分のペースで受講を進めることができる受講スタイルの方がストレスを感じない方、団体行動が特段好きではない方、お仕事をしながら RYT200・RYT500 取得にチャレンジしたい方、観光客ではなく暮らしの中でナチュラルな宮古島を体験してみたい方、長時間の対面講座を受けるよりも短時間の対面講座を受ける方が集中して取り組めそうな方、心と身体を緩めるのが苦手な方を機に調えたい方、日頃

頑張り過ぎてしまい疲れが溜まっている方など様々な方にオススメです。

合宿コースは、自分でペース配分をするのが苦手な方、皆と進める方が安心な方、何かを乗り越え達成感を感じたい方、仲間と寝食を共にし協力してヨガを深めたい方、個別指導よりもグループ指導をより多く受講したい方、全国から集まる様々な個性の同期に出会いたい方などにオススメです。宮古島合宿コースのページもご覧ください。

500 時間ヨガワーケーションスタイルヨガティーチャートレーニング

あなたの経験とヨガ指導力に磨きをかけ、ヨガの世界を広げるお手伝いをします。

当講座は、長年ティーチャートレーニング（以下 TT）を実施してきたエクロールヨガの経験とヨガアート®メソッドを、最新のオンライン学習と対面トレーニングにバランスよく調和させた、他のプログラムにはないユニークなトレーニングです。

TT で提供されるカリキュラムは、あなたがヨガコミュニティで提供するレパトリーを拡大する力を与え、知識とスキルを深め、洗練させることをサポートするものです。自分自身についてより深く学び、ヨガインストラクターとしての目的をより明確にし、ヨガの道において同じ価値観を持つ人たちと生涯続く関係を築いていくことができます。

この TT の終了時には、高い能力だけでなく確固たる自信、あなたにとって良いライフスタイルを身につけていることでしょう。

このヨガアート®を土台とした TT は、深いインパクトと意味のある方法で生徒を支援するための知識、スキルを提供するものです。

この TT で得られるもの

この 500 時間 TT は、ヨガを教える上での主要なトピックをすべてカバーし、ヨガアライアンスのカリキュラム基準を満たし、基準時間以上のコンテンツを提供しています。

動画学習、ガイド付きホームプラクティス、ヨガドリル学習、レポートを含む便利な e ラーニング（オンライントレーニング）は、あなたのスケジュールに合わせて学習でき、自分のペースで学習することが可能です。

RYT500 では 9 ヶ月に渡るフレキシブルな形式をとっているため、トレーニングの全行程をあなたの生活に簡単に組み込むことができます。この柔軟な形式は、各モジュールの統合と探求のための十分な期間になるでしょう。視聴期間中はいつでも e ラーニングにアクセスし、何度も復習することができます。

ワーケーションスタイルの対面講座を宮古島校で行い、グループディスカッション、Q&A、ガイド付きヨガプラクティスで、あなたの学習と成長をさらにサポートします。

宮古島 TT の合間に講師チームや他の受講生と交流し、創造性を広げていく中で個別的なサポートを受けることができます。さらに、オプションとして、小豆島校で開催される RYT500 卒業生サポートも無料

で参加できます。

同じ志を持つ仲間が 12 日間宮古島で暮らし、その中でライフスタイルを整えながらヨガを学びます。エクロールヨガスクールではこの期間にヨガ仲間が生まれ、TT 終了後もその素晴らしい関係性がずっと続くことが多いのです。

200/500 時間認定証： トレーニングを修了すると、200 時間と 300 時間認定証が発行され、ヨガアライアンスに登録されたヨガ講師 RYT200・RYT500 となることができます。

私たちエクロールヨガ講師チームは、国際的に高く評価されているヨガ講師として数十年の経験と学問的背景から、ヨガアライアンスの基準時間を上回るトレーニングを提供しています。

エクロールヨガ講師チームは、ヨガの歴史とインド哲学、人体解剖学・生理学、社会と対人関係の力学、存在と意識に関する東洋と西洋の理論を深く学び、ヨガを健康的な生活のために活かしたいと考えています。

ヨガをより洗練されたリソースとするために、また独断的ではなく、初心者でも理解しやすく、早い段階で統合的な視点をもたらすことを目指すため、ヨガアート®というシステムを導入しています。

ヨガアート®とは自己表現アートセラピーの側面を持ったハタヨガのスタイルです。

オンライン学習のメリット

対面式とオンラインには、それぞれメリットとデメリットがあります。エクロールヨガのオンライントレーニングは eラーニングシステムを利用しています。対面式と同じ実質的な内容を提供し、さらに、自分のペースで学習可能で、収録された内容を好きな時に繰り返し学習できるなどの利点があります。ヨガ講師としてさらなる成長を目指す上で、このシステムと柔軟性は、あなたらしい学習方法を選択するのに最適な助けとなることでしょう。

学びを浸透させ情報を統合するための時間

多くの人にとって、繰り返し学習することが必要ですが、対面式のトレーニングはライブであるため、教材を「再視聴」したり、再度アクセスすることはできません。オンライン学習では、視聴期間中は、講義やクラスを何度でも視聴することができます。このため、学習効果が上がるだけでなく、学びを浸透させ情報を統合する時間も十分に確保できます。授業で学んだ教えや方法、理論を実践し、その過程で理解できなかったことや、十分に理解できなかったことを再度見直すことができます。

RYT200・RYT500 コースの対象者

この TT ではヨガを学ぶだけでなく、自分自身の在り方を問う時間にしてもらいたいと考えています。ライフスタイルから自分自身を整え、心身の土台や軸を再構築するべく宮古島での暮らしを丁寧に味わいます。自分に対して無意識に行っている無理や、習慣的な悪いパターンを崩し、健やかなペースを目指します。

RYT200 に興味を持つ多くの方はヨガを教えるのが初めての方々ですが、ヨガの指導をしたい場合、良い指導者というのをポーズが上手に取れる人だと思っているとしたら、ぜひこの機会にヨガの本質を学び、あなたの本当の可能性に気づいてほしいと思います。

そして、ワーケーションスタイルのティーチャートレーニング RYT500 は、ヨガを深く学び、精神性、知性、創造性をもって生涯にわたってヨガを練習し自分自身を洗練させたいと願う人のためにデザインされたものです。

もしあなたが、自分の知識やスキルに自信がなく心身への違和感があると感じ、常に自分には学ぶべきことがあると感じているなら、この RYT500 トレーニングはあなたのためのものです。

